



เสื้อสมุนไพร 3 in 1

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ราชคูพนม





ที่ปรึกษา คุณ วรณี ณ หนองคาย หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ชาติพนม
อาจารย์พยอม สิ้นธุศิริ
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครพนม
อาจารย์อดิศักดิ์ พรหมอารักษ์ สถอ. ชาติพนม

ทีมผู้วิจัย นายสยามรัฐ จุงไทย พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
ชมพูนุช วงศ์ตาچی ผู้ช่วยเหลือคนไข้
คุณพิมพ์ริตา ตั้งไพบุลย์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
คุณภัทรนันท์ แก่นท้าว พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



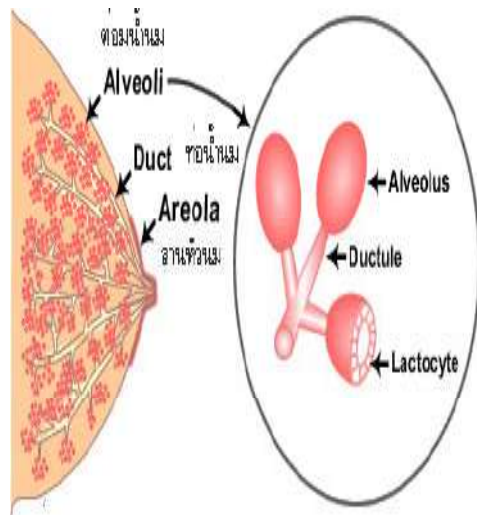
ที่มาและความสำคัญของปัญหา Background of the study



การดูแลมารดาหลังคลอดที่ผ่านมาพบว่า มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่มีอาการคัดตึงเต้านม บางรายน้ำนมมาช้า ปวดมดลูก ปวดหลัง จากการตั้งครรภ์และการเบ่งคลอด และบางรายทารกแรกเกิดป่วย ต้องอยู่รักษาตัวที่โรงพยาบาล ส่งผลให้มารดาและญาติเกิดความวิตกกังวลตาม ความเชื่อ บางรายต้องการกลับไปอยู่ไฟ ซึ่งปัญหาดังกล่าวจะส่งผลต่อการปฏิบัติพัฒนกิจของมารดาหลังคลอด และเกิดปัญหาในเรื่องแบบแผน ความเชื่อและค่านิยม

(Value – Belief Pattern)

อ้างอิงใน กอร์ดอน (Gordon, 1987)



ที่มาและความสำคัญของปัญหา Background of the study



จากการสำรวจปัญหามารดาหลังคลอดจำนวน **15** ราย ณ ตึกแม่และเด็กและตึกพระเทพวรมุณี โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม พบว่า มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ มีปัญหาคัดตึงเต้านม คิดเป็นร้อยละ **71** อาการคัดตึงเต้านมส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกายคือ ปวด เจ็บคัดตึง ไม่สุขสบาย ปวดมากจนไม่ยอมให้นมบุตร คิดเป็น ร้อยละ **9.99** อาการปวดหลังจากการเบ่งคลอดและอ่อนเพลีย คิดเป็นร้อยละ **78** ซึ่งแต่เดิมนั้นทางโรงพยาบาล แก้ปัญหาด้วยการประคบ แต่จำนวนผู้ให้บริการไม่เพียงพอ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา Background of the study



ดังนั้นจึงเกิดแนวคิดทำนวัตกรรม
เสื้อสมุนไพร **Three in one** ขึ้น

โดยปรับการชุดชั้นในหญิงหลังคลอดมาใช้ ลูกประคบสมุนไพร และเพิ่มแผ่น
ประคบมดลูกและหลังเพื่อ บรรเทาอาการปวดคัดตึงเต้านม อาการปวดมดลูกและ
หลัง อีกทั้งกระตุ้นการมาของน้ำนมโดยประยุกต์ใช้กับภูมิปัญญาท้องถิ่น และเพิ่ม
ความพึงพอใจ ในมารดาหลังคลอด มารดาและญาติสามารถใช้ได้เอง เป็น
นวัตกรรมใช้ง่าย สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ในขณะประคบ ซึ่งเป็นการนำเอา
ภูมิปัญญาพื้นบ้านมาดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด



เสื้อสมุนไพร **Three in one** คืออะไร

เสื้อสมุนไพร **Three in one** เป็นนวัตกรรมทางการ
พยาบาลที่ใช้เพื่อบรรเทาปวดคัดตึงเต้านม มดลูก และหลัง และเพิ่มความสุข
สบายให้กับมารดาหลังคลอด

โดยผสมผสานความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ ทรัพยากร
ท้องถิ่นและภูมิปัญญาพื้นบ้านทางด้านสุขภาพ ในการผลิตนวัตกรรม
นอกจากนี้ยังมีการรวบรวมวรรณกรรม การสัมภาษณ์ปราชญ์
ชาวบ้าน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสมุนไพรจากกลุ่มงานแพทย์แผนไทย
และมารดาหลังคลอด เพื่อพัฒนาเป็นเสื้อสมุนไพร **Three in one**



วัตถุประสงค์ของการศึกษา **Goal of the study**

เพื่อบรรเทาอาการปวดคัดตึงต้านม อาการปวดมดลูกและ
หลัง อีกทั้งกระตุ้น การมาของน้ำนม โดยประยุกต์ใช้กับ ภูมิ
ปัญญาท้องถิ่น และเพิ่มความพึงพอใจในมารดาหลังคลอด





วิธีการศึกษา Framework of the study

การศึกษานวัตกรรมครั้งนี้ได้นำกระบวนการวิจัยเข้ามาใช้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (**Quasi Experimental research**) โดยกลุ่มตัวอย่างคือ มารดาหลังคลอด **1-3** วันแรก ณ ตึกแม่และเด็ก และตึกพระเทพวรมุณี โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ชาติพนม จำนวน **30** ราย

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา ตั้งแต่ 1 กันยายน – 31 ตุลาคม 2553

การศึกษานี้ได้มีการพิทักษ์สิทธิผู้ป่วยในการเข้าร่วมวิจัย



เครื่องมือที่ใช้ในการวัดประสิทธิผลของนวัตกรรม

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

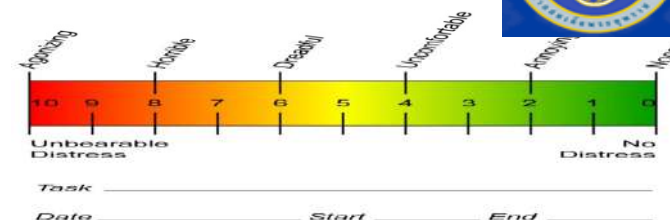
2. แบบสัมภาษณ์ ประเมินระดับความปวด ตามตำแหน่งที่ระคบ ก่อน และ หลังใช้ (Pain scale)

3. แบบสอบถามความพึงพอใจ ของนวัตกรรม

ได้รับตรวจสอบด้านความตรงของเนื้อหา (Content Validity Index) จาก ผู้ทรงคุณวุฒิทางการพยาบาลจำนวน 2 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสมุนไพร จำนวน 1 ท่าน จากโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ชาติพนม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



ขั้นตอนการพัฒนานวัตกรรม

การศึกษานวัตกรรมเสื้อสมุนไพร 3 in 1 มีดังนี้

1. ศึกษาประเด็นวิจัยจากงานที่ทำประจำ
2. ศึกษาความรู้ต่าง ๆ จากการทบทวนวรรณกรรมและปราชญ์ชาวบ้าน
3. ผู้วิจัยใช้เครื่องมือแบบสัมภาษณ์กลุ่มมารดาหลังคลอด
สำรวจปัญหาโดยรวมของมารดาหลังคลอด
4. ดำเนินการสร้างนวัตกรรมและเครื่องมือวัดประสิทธิผลของนวัตกรรม
5. นำนวัตกรรมไป **Try out** จำนวน **15** ราย กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
6. ปรับแก้นวัตกรรมตามข้อเสนอแนะจากกลุ่ม **Try out**
7. ทดลองจริงในกลุ่มตัวอย่าง **30** ราย
8. สรุปผลการทดลอง นวัตกรรม
9. นำนวัตกรรมมาใช้ในโรงพยาบาล เผยแพร่ นวัตกรรมไปสู่ชุมชนและโรงพยาบาลต่าง ๆ ที่สนใจ

ส่วนประกอบของนวัตกรรม



ส่วนบนประกอบด้วยเสื่อชั้นใน ข้างในจะเป็นกระเปาะใส่ถุงสมุนไพร



ส่วนล่างจะเป็นชุดประกอบ
มดลูกและอาการปวดหลัง

มีส่วนประกอบสมุนไพรที่ได้มาจากภูมิปัญญาชาวบ้าน

ขมิ้น	สรรพคุณ ลดอาการแก้อักเสบ
ไพล	สรรพคุณ ลดอาการปวด
ผิวมะกรูดและตะไคร้หอม	
	สรรพคุณ ช่วยให้หายใจสะดวก สดชื่น
เกลือ	สรรพคุณ ช่วยให้สมุนไพรดูดซึมได้ดีขึ้น
ใบมะขาม	สรรพคุณ ช่วยในการชำระล้างผิวหนัง
ผสมในสัดส่วนที่พอเหมาะ	

สูตรสมุนไพร ดังกล่าวได้จากกลุ่มงานแพทย์แผนไทยที่ดำเนินการ
ประคบสมุนไพรในมารดาหลังคลอดของโรงพยาบาล
สมเด็จพระยุพราช ชาติพนม

เสื่อสมุนไพร 3 in 1 คืออย่างไร



ไพล

ตะไคร้



ขมิ้น

ผิวมะกรูด





โบทะขาม



เกดื้อ

วิธีการใช้นวัตกรรม



เสื้อสมุนไพร

ต้นทุนการผลิตนวัตกรรมโดยเฉลี่ยตัวละ **350** บาท

รวมค่าสมุนไพร



วิธีการใช้นวัตกรรม How to use the innovation



1. เตรียมสมุนไพรที่ผสมพอเหมาะใส่ในถุงสมุนไพร (ดังรูป)
2. นำถุงสมุนไพรที่ใส่สมุนไพรเรียบร้อยแล้ว ไปนึ่ง ประมาณ **15** นาที ในหม้อนึ่ง หรืออุ่นในไมโครเวฟ **1** นาที สำหรับกระเปาะเต้านม และ **2** นาที สำหรับประคบมดลูกและหลังแล้วนำไปใส่ในเสื้อสมุนไพร**3 in 1** (ดังรูป)



**3. นำเสื้อสมุนไพร Three in one มาสวมใส่ เพื่อประคบตามตำแหน่งที่
ต้องการจนกว่าความร้อน จะลดลง สามารถนำถุงสมุนไพรไปนึ่งหรืออุ่นในไมโครเวฟได้
อีก อย่างน้อยติดต่อกัน 3 ครั้ง**

**4. หลังใช้แล้วนำสมุนไพรออกจากถุงสมุนไพร แล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้ง
(สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้จนกว่ากลิ่นสมุนไพรจะลดลงหรือสีสมุนไพรจางลง)**

**5. นำเสื้อสมุนไพร Three in one ไปซักและตากให้แห้ง
เพื่อป้องกันการเกิดเชื้อรา**



Caution !



ข้อควรระวังในการประกบสมุนไพรร

- **ไม่ควรใช้เสื่อสมุนไพรที่ร้อนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังพองได้**
ต้องทดสอบจากท้องแขนผู้รับบริการ เท่านั้น
- **หลังจากใช้บริเวณเต้านมควรล้างเต้านม หัวนม ทุกครั้งก่อนให้**
นมบุตร
- **ไม่ควรใช้ถุงสมุนไพรโดยตรงกับเต้านม ควรใช้คู่กับเสื่อสมุนไพร**

3 IN 1

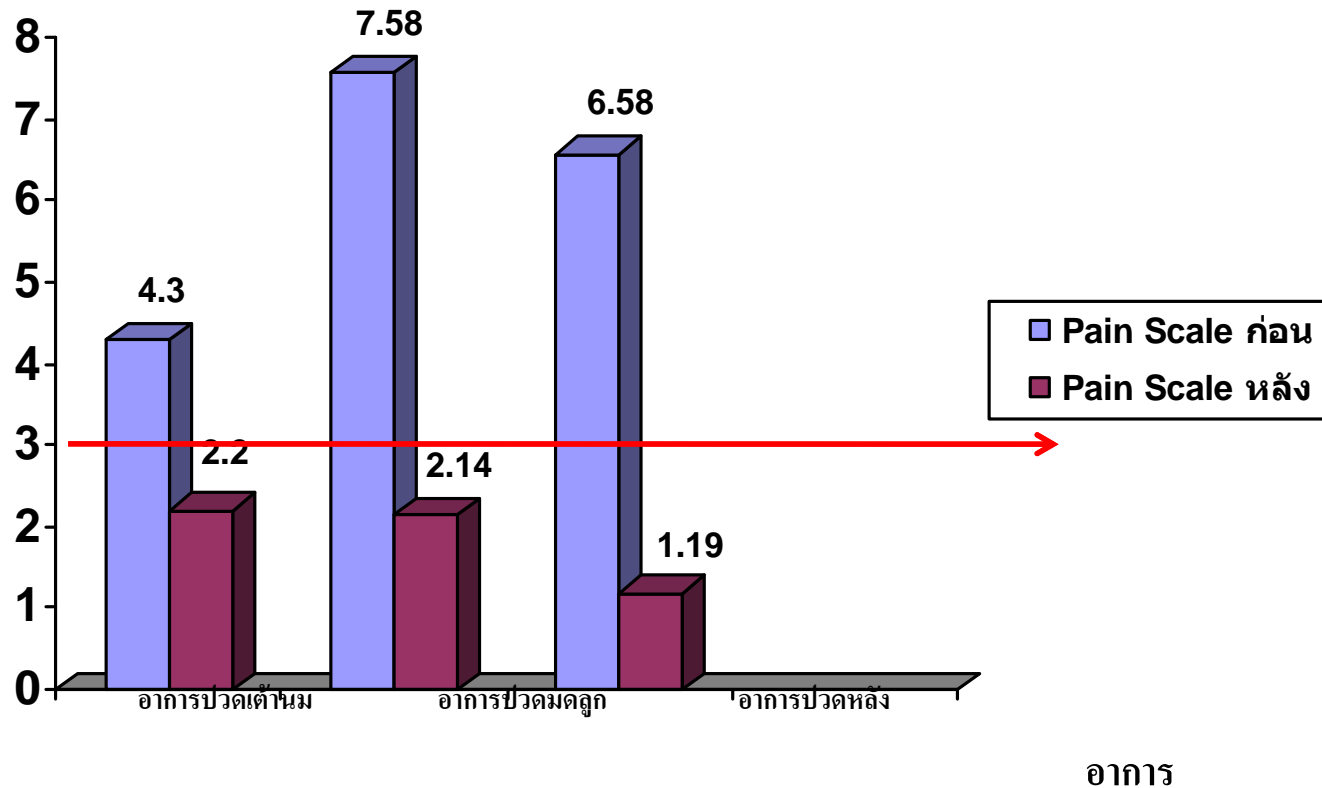
ผลการศึกษา Result of study



**1. มารดาหลังคลอดมีความพึงพอใจเสื้อสมุนไพร 3 in 1
โดยรวมในระดับ มากที่สุด
($\bar{x} = 4.40, S.D. = 0.61$)**

2. เปรียบเทียบระดับคะแนนความปวดก่อนและหลังใช้นวัตกรรม

กราฟที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบอาการปวดก่อนและหลังใช้นวัตกรรม พบว่า อาการปวดคัดตึงตื้นนม ปวดมดลูก และปวดหลัง ลดลง
คะแนนความเจ็บปวด



จากกราฟแสดงให้เห็นว่า ระดับอาการปวดหลัง **ประคบลดลงน้อยกว่า**
3 คะแนน ระดับความปวดลดลงเหลือระดับปวดเล็กน้อย ปวดเล็กน้อย

เมื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนความปวดก่อนและหลังใช้ เลื่อสมุนไพร 3 in 1 ตามรายจุดที่ประคบ พบว่า



2.1 อาการคัดตึงตื้นนม ก่อนใช้มารดาหลังคลอดมีคะแนนความปวดค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.30$, S.D. = 2.80) อยู่ในระดับปวดพอทน หลังใช้มีค่าคะแนนความปวดลดลงเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.20$, S.D. = 2.07) อยู่ใน **ระดับปวดเล็กน้อย**



2.2 อาการปวดมดลูก ก่อนใช้มารดาหลังคลอดมีคะแนนความปวดมดลูกเฉลี่ย ($\bar{x} = 7.58$, S.D. = 2.15) อยู่ในระดับปวดมาก หลังใช้มีค่าคะแนนความปวดลดลงเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.14$, S.D. = 1.44) อยู่ใน **ระดับปวดเล็กน้อย**



2.3 อาการปวดหลัง ก่อนใช้มารดาหลังคลอดมีคะแนนความปวดเฉลี่ย ($\bar{x} = 6.58$, S.D. = 1.17) อยู่ในระดับปวดพอทน หลังใช้มีค่าคะแนนความปวดลดลงเฉลี่ย ($\bar{x} = 1.19$, S.D. = 1.16) อยู่ใน **ระดับปวดเล็กน้อย**



3. ↓ สามารถลดภาระงานของเจ้าหน้าที่ในการประกบได้

เจ้าหน้าที่ใช้เวลาประกบ **2 คน / 1 case** ใช้เวลาประกบนาน 30 นาที แบบนวัตกรรม
เจ้าหน้าที่ 1 คนสามารถ ประกบได้หลาย **case** และสามารถทำงานอื่นได้ด้วยในขณะเดียวกัน

4. ลักษณะการใช้ไม่เปิดเผย มารดาหลังคลอดบอกว่ารู้สึกพึงพอใจกว่าการ เปิดเต้านมประกบแบบเดิม



อภิปรายผล

สอดคล้อง	Reference	เรื่องที่ศึกษา
	กุสุมา ศรียากุล (2549)	ศึกษาการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน โดยใช้วิธีประคบร้อนจะช่วยบรรเทาอาการปวดเต้านม รู้สึกอ่อนคลาย
	สุรัสวดี มรรควัฒย์ (2538)	การใช้ความร้อนเพื่อการรักษา มีผลลดอาการปวดจากหลายๆ กลไก โดยส่งผลแรกเริ่มทำให้ความหนืดของเนื้อเยื่ออ่อนลดลง ทำให้ความยืดหยุ่นของเส้นใยคอลลาเจนเพิ่มขึ้นและทำให้ความสามารถในการถูกยืดของเนื้อเยื่อที่ยึดติดสูงขึ้น การหดเกร็งของเนื้อเยื่อจึงลดลง และลดปวดได้ในที่สุด

บทเรียนที่ได้รับ

1. มารดาหลังคลอดสามารถใช้นวัตกรรมได้ง่ายและสะดวก สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ขณะประคบ ในกรณีทารกแรกเกิดป่วย มารดาที่เข้าบุตรที่โรงพยาบาลสามารถประคบเต้านม มดลูกและหลังได้ เช่นเดียวกับ การอยู่ไฟ ทำให้มารดาและญาติคลายความวิตกกังวล สามารถปฏิบัติตามแบบแผนจิตวิญญาณ ความเชื่อและ พัฒนกิจของมารดาหลังคลอดได้ นอกจากนั้นแล้วยังสามารถลดความเจ็บปวดในกรณีที่มีอาการคัดตึงเต้านม ปวดมดลูกในช่วงที่มีประจำเดือน หรือมีอาการ ปวดหลังและเมื่อยล้าจากการทำงานได้

2. เป็นการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการพยาบาล มีการนำนวัตกรรมไปใช้ในงานแพทย์แผนไทย ตักแม่และเด็ก และตักพระเทพวรมุณี

บทเรียนที่ได้รับ (ต่อ)

3. สามารถกระจายรายได้ไปสู่ชุมชนโดยการสนับสนุนให้มีการปลูก
สมุนไพรขาย ให้กับ โรงพยาบาล
4. เพิ่มรายได้ให้กับโรงพยาบาลโดยการจำหน่ายให้กับมารดาหลัง
คลอดหรือผู้ที่สนใจ
5. ลดภาระงานเจ้าหน้าที่
6. ได้องค์ความรู้ มีการเผยแพร่ แก่ผู้ที่มาศึกษาดูงาน ชุมชน และ
โรงพยาบาลต่าง ๆ ที่สนใจ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

การพัฒนานวัตกรรมชิ้นนี้ เริ่มจากการคัดเลือกเป็นสื่อชั้นในสำหรับ
ครอบครัวเฉพาะเท่านั้น ได้มีการทดลองครอบครัวมาหลายครอบครัวและ
ได้รับข้อเสนอแนะว่าน่าจะมีการพัฒนาให้สามารถครอบครัว ครอบ
ครัว และหลังได้ ทางผู้สร้างนวัตกรรมจึงตัดเป็นสื่อสมุนไพรที่สามารถ
ครอบครัวได้ทั้ง สามส่วนและนำไป **Try out** ให้ข้อเสนอแนะควรปรับ
ให้ระดับสรีระมากขึ้น หลังปรับปรุง จึงเริ่มศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่าง
ได้ผลสำเร็จเป็น สื่อสมุนไพร 3 in 1

การสนับสนุน

ได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงพยาบาล กลุ่มการพยาบาล และงานแพทย์แผนไทยตลอดจนบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องของการจัดหาสมุนไพร ทูนในการผลิตนวัตกรรม และกลุ่มการตลาดหลังคลอดให้ความสนใจ ส่งผลให้นำนวัตกรรมเสื้อสมุนไพร 3 in 1 มาใช้ในงานประจำได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในการพัฒนานวัตกรรม

Conclusion and Recommendation

ควรมีการศึกษาวิจัยในมุมมองที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น และปรับปรุงรูปแบบนวัตกรรมให้หลากหลาย



สวัสดี